

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PRESTASI
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP NEGERI 1
TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



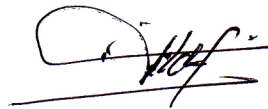
Oleh:
Imam Khoirudin
NIM. 12601241004

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul” yang disusun oleh Imam Khoirudin, NIM. 12601244004 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2016
Pembimbing



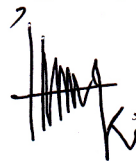
Sudardiyono M.Pd
NIP. 19560815 198703 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul“ yang disusun oleh Imam Khoirudin, NIM. 12601244004, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2016
Yang Menyatakan,





A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Imam Khoirudin', with a stylized 'K' at the end.

Imam Khoirudin
NIM. 12601244004

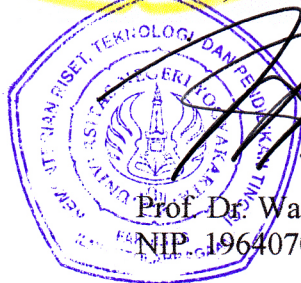
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul” yang disusun oleh Imam Khoirudin, NIM. 12601244004 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 18 April 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sudardiyono, M.Pd	Ketua Penguji		23/4/16
Fitria Dwi Andriyani, M.Or	Sekretaris Penguji		26/4/16
Drs. Sriawan, M.Kes	Penguji Utama		25/4/16
Drs. Sridadi, M.Pd	Penguji Pendamping		27/4/16

Yogyakarta, April 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Latihan adalah hal terbaik dari semua pelatih yang ada.

(Publilius Syurs)

Ingatlah bahwa setiap hari dalam sejarah kehidupan kita ditulis dengan tinta yang tak dapat terhapus lagi.

(Thomas Carlyle)

Hitam dan Putih awal dari warna kehidupan akan menjadi pelangi jika mendung dan hujan pergi.

(Imam Khoirudin)

Dengan orang tua kita dapat kasih sayang, dengan agama hidup akan terarah, dengan alam kita nikmati keindahan, dengan masa lalu bisa bercermin untuk kesuksesan ke depan.

(Imam Khoirudin)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kucinta:

Bapak Soleh dan Ibu Setiyo Astutiningsih serta Kakakku Nuryanti Nugrahningsih, Keponakanku Sofia Abidarahma, dan Rima Yuslianti yang ku sayangi, sebagai motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah lelah mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Bapak dan Ibu serta Kakakku, Keponakanku, dan Rima Yuslianti. Suport lahir batin yang diberikan hingga kini belum bisa dibalas dengan apapun.

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PRESTASI
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP NEGERI 1
TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL**

Oleh:
Imam Khoirudin
NIM. 12601241004

ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi adalah bahwa peserta ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul mempunyai prestasi lompat jauh yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul yang berjumlah 20 siswa, semua dijadikan subjek penelitian sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur prestasi lompat jauh adalah tes lompat jauh. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul, dengan nilai $t_{hitung} 6,881 > t_{tabel} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 2,59%, sehingga H_a diterima.

Kata kunci: *permainan tradisional, prestasi lompat jauh*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberi ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Suhadi, M.Pd., Penasehat Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.

5. Bapak Sudardiyono, M.Pd., Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas dan sabar membimbing, memberi ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Disadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, April 2016
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I.PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II.KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Pengertian Bermain	9
2. Permainan Tradisional	13
3. Nilai dan Fungsi Permainan Tradisional	20
4. Hakikat Lompat Jauh	26
5. Hakikat Ekstrakurikuler	32
6. Karakteristik Siswa SMP	33
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	36
D. Hipotesis Penelitian	37
 BAB III.METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	41
 BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Hasil Penelitian	44

2. Hasil Uji Prasyarat	46
3. Hasil Uji Hipotesis	47
B. Pembahasan	48
BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Implikasi Hasil Penelitian	51
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	51
D. Saran-saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh (meter).....	44
Tabel 2. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh	45
Tabel 3. Uji Normalitas	46
Tabel 4. Uji Homogenitas	46
Tabel 5. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Prestasi Lompat Jauh.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Awalan Saat Akan Melakukan Lompat Jauh.....	29
Gambar 2. Keadaan Saat Tolakan.....	30
Gambar 3. Keadaan Saat Melakukan Sikap di Udara/Melayang.....	31
Gambar 4. Keadaan Saat Mendarat	32
Gambar 5. Desain Penelitian	38
Gambar 6. Diagram Batang Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	57
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 1 Tanjungsari....	58
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes	59
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posstest</i>	61
Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	63
Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas	65
Lampiran 7. Uji t.....	66
Lampiran 8. Tabel t	67
Lampiran 9. Daftar Presensi Latihan	68
Lampiran 10. Jadwal Latihan	69
Lampiran 11. Program Latihan	70
Lampiran 12. Dokumentasi.....	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh.Uzer Usman, 1993: 22). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa yang bertujuan untuk memperdalam dan meningkatkan keterampilan siswa dan memperluas pengetahuan siswa. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, siswa diarahkan untuk memilih macam-macam ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah. Salah satu ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah adalah ekstrakurikuler olahraga. Siswa diarahkan memilih salah satu ekstrakurikuler olahraga sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuannya. Ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMP Negeri 1 Tanjungsari antara lain: *band*, paduan suara, *marching band*, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolavoli, bolabasket, sepakbola, dan atletik.

Ekstrakurikuler atletik yang diadakan di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul di antaranya, yaitu lari, tolak peluru, dan lompat jauh. Menurut pengamatan peneliti, siswa peserta ekstrakurikuler lompat jauh SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul dalam melakukan lompat jauh, langkah kaki saat melakukan awalan dan tumpuan terlihat masih salah. Faktor penyebabnya adalah kecepatan langkah kaki siswa dalam melakukan teknik awalan tidak sama sehingga mempengaruhi ketepatan kaki saat melakukan tumpuan di papan tolak yang berimbas pada kurang optimal jauhnya hasil tolakan. Keadaan tersebut perlu upaya pemecahan. Salah satu upaya pemecahan yang dapat dilakukan yaitu, dengan memberikan pelajaran yang bertujuan untuk memperbaiki teknik lompat jauh yang lebih baik. Hasil lompat jauh yang kurang maksimal menyebabkan prestasi di SMP Negeri 1 Tanjungsari, khususnya ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh sejauh ini masih rendah, terakhir di tahun 2011 hanya bisa mendapat juara 4 di tingkat kabupaten. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan di SMP tersebut dengan permainan tradisional, yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri atas nomor lari, jalan, lompat, dan lempar. Dalam nomor lari berdasarkan jarak yang ditempuh dapat dibedakan menjadi lari jarak pendek, jarak sedang dan jarak jauh. Kalau ditinjau atas dasar lapangan ataupun rintangan yang dilalui dikenal adanya lari gawang, lari 3000 m *steeple chase*.

Nomor lompat terdiri atas lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Nomor lempar terdiri atas lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil. Dalam nomor lompat, salah satunya adalah lompat jauh terdapat tiga macam teknik yang bisa diajarkan, yakni: gaya jongkok, gaya *schnepper* atau gaya gantung, dan gaya jalan di udara. Faktor teknik dalam lompat jauh meliputi lari awalan, menumpu, melayang di udara, dan mendarat atau *landing*. Unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh, meliputi: daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan. Sedangkan unsur-unsur dasar untuk berprestasi dalam lompat jauh menurut Gunter Benhard (1993: 45), yaitu: (1) faktor (unsur-unsur) kondisi: terutama kecepatan, tenaga lompat, (2) unsur teknik: awalan, persiapan lompat dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.

Keterampilan dalam melakukan gerak melompat (faktor teknis) juga harus dimiliki oleh setiap atlet lompat jauh. Untuk dapat melakukan gerak lompat jauh, atlet harus menguasai teknik awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara melakukan pendaratan. Hal tersebut dalam teknik lompat jauh sama, yang membedakannya adalah pada saat badan melayang di udara. *Power* dalam lompat adalah faktor dalam menentukan jarak lompatan. Sehingga untuk meningkatkan tenaga pada waktu melompat, diperlukan latihan memperkuat otot karena *power* merupakan salah satu unsur penting untuk mencapai suatu prestasi maksimal.

Mengembangkan kemampuan melompat dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan. Latihan untuk mencapai gerak lompat jauh yang baik dan benar, selain itu ada faktor lain yang menentukan hasil lompat jauh yang maksimal adalah kecepatan lari saat awalan dan kekuatan otot tungkai saat menumpu. Menurut peneliti kecepatan lari saat awalan akan memberikan dorongan yang maksimal saat akan menumpu. Untuk meningkatkan prestasi di bidang atletik, perlu dilakukan pembinaan secara intensif. Hal ini didukung pula dengan sering diadakannya perlombaan atletik di tingkat daerah maupun tingkat nasional, yang dimaksudkan untuk lebih merangsang atlet-atlet berprestasi lebih baik. Selain dari usaha-usaha tersebut, tentunya masih banyak lagi usaha-usaha yang harus ditempuh untuk mencapai suatu prestasi maksimal, yaitu dengan terus ditingkatkan pembibitan dan pembinaan yang lebih baik dan berkesinambungan, serta penelitian ilmiah. Karena dengan penelitian ilmiah faktor-faktor yang dapat mendukung terhadap pencapaian prestasi dapat dianalisa secara seksama. Sehingga dengan begitu akan membantu pelatih dalam penyusunan program latihan dan pembinaan serta pemilihan bibit-bibit atlet.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan prestasi, salah satunya melalui latihan yang teratur dan terprogram. Latihan tidak harus dengan beban yang dapat memberatkan anak didik, tetapi juga harus menyenangkan. Salah satunya yaitu dengan permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak secara tradisi, yang dimaksud tradisi disini adalah permainan yang telah diwariskan dari generasi yang satu

ke generasi berikutnya. Jadi permainan-permainan tersebut telah dimainkan oleh anak-anak dari satu zaman ke jaman berikutnya. Menurut Ardiwinata (2006: 1) olahraga tradisional merupakan kebudayaan nenek moyang bangsa Indonesia. Olahraga tradisional harus memenuhi dua persyaratan yaitu berupa “olahraga” dan sekaligus juga “tradisional” baik dalam memiliki tradisi yang telah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara lebih luas. Anak pun akan merasa lebih senang dan bugar di dalam melaksanakan permainan tradisional dari pada permainan prestasi karena ketidakadaan beban di dalam bermain sehingga permainan tradisional sangatlah cocok untuk membentuk anak menjadi sehat jasmani dan rohani secara rileks atau santai. Ada berbagai macam, permainan tradisional. Permainan tradisional yang diharapkan mampu meningkatkan prestasi lompat jauh yaitu *dhingklik oglak-aglik* dan *engklek*. pemilihan permainan ini karena lebih banyak menggunakan kaki, sehingga diharapkan dengan diberikan permainan ini selama 16 kali pertemuan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Mengingat dampak positif dari permainan tradisional apabila dilihat dari nilai dan bentuknya ternyata tidak hanya dapat mempengaruhi kesegaran jasmani anak, maka harapannya guru mampu mengajarkan permainan tradisional tidak hanya permainan-permainan di cabang olahraga saja, karena dengan adanya permainan tradisional ini anak akan mendapatkan permainan yang dapat membantu menyegarkan kebugaran jasmaninya serta kesehatannya. Namun kenyataannya yang terjadi sekarang permainan tradisional sudah tidak

ada lagi atau jarang sekali dimainkan oleh anak-anak, tidak banyak anak-anak yang mau bermain kejar-kejaran, perang-perangan, petak umpet, dan lain-lain. Bahkan guru pendidikan jasmani pun jarang sekali yang mengajarkan permainan tradisional.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul".

B. Identifikasi Masalah

Berlandaskan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diajukan beberapa masalah yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Belum adanya pembinaan yang teratur, terprogram, dan terencana sehingga prestasi masih rendah.
2. Belum adanya program latihan yang tepat untuk melatih lompat jauh khususnya pada gaya jongkok.
3. Belum diketahui pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi yang telah dikemukakan agar penelitian tidak terlalu luas, maka penelitian dibatasi pada permasalahan, yaitu: pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah dapat dirumuskan, yaitu: “Apakah ada pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu sumbangan bagi pelatih/pembina di antaranya adalah:

1. Secara teoritis
 - a. Diharapkan penelitian ini dapat sebagai acuan dan meningkatkan permainan-permainan tradisional dalam melaksanakan pembelajaran khususnya meningkatkan jauhnya lompatan.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi bagi perkembangan pembelajaran penjasorkes terhadap permainan tradisional.
2. Secara praktis
 - a. Bagi peneliti, dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam pembelajaran permainan tradisional.

- b. Bagi guru pendidikan jasmani, penelitian ini akan lebih memahami bagaimana arti pentingnya permainan tradisional bagi peserta didik dan masyarakat.
- c. Bagi anak didik, penelitian ini memberikan rasa senang dengan permainan tradisional.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Bermain

Bermain memegang peranan penting dalam perkembangan emosi anak. Anak dapat mengeluarkan semua perasaan negatif, seperti pengalaman yang tidak menyenangkan dan harapan-harapan yang tidak terwujud melalui bermain. Permainan merupakan aktivitas yang mendominasi pada kurikulum di sekolah dasar. Anak-anak akan menghabiskan waktu dan energi untuk bermain demi kesenangan yang diinginkan. Permainan akan mengembangkan kemampuan anak secara fisik, tempat bersosialisasi dengan orang lain dan mengembangkan pemahaman kognitif melalui peraturan dalam permainan (Tedja Saputra, 2010: 7).

Hurlock (1998: 3) menyatakan bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan mempertimbangkan hasil akhir. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain anak-anak akan berkata-kata atau berkomunikasi, belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara.

Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007: 1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- a. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- b. Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- c. Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.
- d. Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Bermain merupakan salah satu sarana pendidikan yang memiliki manfaat besar bagi perkembangan anak (Dwijawiyata, 2013: 7). Menurut Zubair. (2008: 5), konsep bermain bagi anak bukan penghalang untuk meningkatkan kecerdasan melainkan sebagai wahana dan sarana belajar. Karena itu bermain harus dapat memotivasi diri sendiri, dipilih secara bebas oleh pelaku, harus menyenangkan, bermain tidak terikat aturan tertulis, dan bermain dilakukan secara aktif oleh pemainnya (Hughes, 2010: 4). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan sebuah aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan secara sungguh-sungguh, sukarela, bebas, dan memiliki motif dari masing-masing pelakunya.

Tedja Saputra (2010: 21) menyatakan tahapan bermain anak sesuai dengan tingkat perkembangan sosial anak terdiri dari enam tahapan, yaitu:

a. *Unoccupied play*

Merupakan kegiatan yang dilakukan anak dengan mengamati kejadian yang dianggap menarik perhatian oleh anak sehingga anak tidak terlibat secara langsung dalam bermain. Jika tidak ada yang menarik, maka anak akan menyibukkan diri dengan kegiatan lain.

b. *Solitary play*

Merupakan kegiatan bermain yang dilakukan seorang diri dengan tidak memperhatikan keadaan ser dan tidak berinteraksi dengan anak lain.

c. *Onlooker play*

Merupakan kegiatan bermain yang dilakukan anak dengan mengamati kegiatan yang dilakukan oleh anak lain.

d. *Pararel play*

Merupakan kegiatan bermain yang dilakukan bersama oleh dua anak atau lebih namun tidak ada interaksi diantara anak yang bermain.

e. *Assosiative play*

Merupakan kegiatan bermain yang dilakukan oleh dua anak atau lebih dengan terjadi interaksi di antara anak tersebut namun tidak ada kerjasama.

f. *Cooperative play*

Merupakan kegiatan bermain yang dilakukan oleh dua anak atau lebih dengan terjadi kerjasama, interaksi dan pembagian peran di antara anak yang bermain.

Perkembangan bermain anak dikemukakan oleh Tedja Saputra (2010: 27) terjadi melalui empat tahapan, yaitu:

a. Tahap penjelajahan (*exploratory stage*)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan dengan mengenai objek lain, meraih benda dan mengamatinya. Kegiatan penjelajahan akan lebih luas ketika anak sudah bisa merangkak dan berjalan.

b. Tahap mainan (*toy stage*)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan dengan mengamati alat permainan dan berpikir khayal akan mainan tersebut dapat dimakan, bicara, sakit, senang dan sebagainya. Selain itu anak akan meminta mainan tanpa memperdulikan kegunaan.

c. Tahap bermain (*play stage*)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan menggunakan alat permainan yang bertambah banyak dan berkembang menjadi *games*, olahraga atau bentuk lain yang dilakukan orang dewasa.

d. Tahap melamun (*daydream stage*)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan dengan menghabiskan waktu untuk berkhayal atau melamun sehingga minat bermain menjadi kurang.

Tahap ini diawali saat anak sudah mendekati masa pubertas.

Pendapat di atas mengenai fungsi bermain, maka dapat disimpulkan bahwa bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani pelaku, meningkatkan keterampilan gerak suatu cabang olahraga, meningkatkan mental sosial pelaku karena melalui bermain akan terjadi interaksi, relasi

dan komunikasi antar pemain, serta bermain dapat menimbulkan rasa senang, gembira, dan bahagia.

Yoyo Bahagia (2010: 22) menyatakan permainan dapat diklasifikasikan menjadi lima bentuk.

a. Permainan sentuh (*tag games*)

Permainan sentuh merupakan bentuk permainan yang mengembangkan dasar-dasar strategi dengan cara bergerak, mengubah arah dan mengecoh yang bertujuan agar dapat menyentuh lawan, menghindari sentuhan lawan. Contoh permainan sentuh adalah kucing-kucingan.

b. Permainan target (*target games*)

Permainan target merupakan bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target dengan menggunakan keterampilan tertutup atau *close skill*. Contoh permainan target adalah *bowling*, *golf*, panahan, memukul, menendang dan melempar bola pada target.

c. Permainan net dan dinding (*net and wall games*)

Permainan net dan dinding merupakan permainan yang melibatkan kemampuan bergerak dan mengendalikan objek agar susah dimiliki atau dikembalikan lawan. Pemain harus mampu menglikan daerahnya dan bergerak di dalam daerahnya untuk menempatkan diri pada posisi strategis yang dapat menghalau kembalian pukulan lawan. Contoh permainan net dan dinding adalah tenis meja, badminton, bolavoli, *sepak takraw*, *squash*, dan sebagainya.

d. Permainan serangan (*invansion games*)

Permainan serangan merupakan permainan yang memfokuskan perhatiannya pada pengendalian objek pada daerah tertentu seperti permainan merebut bola. Contoh permainan serangan adalah sepak bola, *softball*, *rugby*, *American football* dan sebagainya.

e. Permainan lapangan (*fielding games*)

Permainan lapangan merupakan permainan yang menggunakan sebuah objek yang dikirimkan pada sebuah tempat tertentu dan pengirim berusaha lari ke tempat tertentu dan bahkan terus berlari sampai kembali lagi ke tempat semula sebelum pemain penangkap objek dapat menangkapnya dan mengirimkannya lagi ke tempat semula. Contoh permainan lapangan ini adalah kasti, bola bakar, *softball*, *baseball* dan sebagainya.

Tedja Saputra (2010: 38) mengungkapkan anak yang melakukan permainan akan mendapat tujuh manfaat sebagai berikut:

Pertama, perkembangan fisik anak akan meningkat. *Kedua*, perkembangan aspek motorik kasar dan motorik halus anak akan meningkat. *Ketiga*, meningkatnya perkembangan aspek sosial anak. *Keempat*, perkembangan aspek emosi atau kepribadian anak akan semakin membaik dan stabil. *Kelima*, meningkatnya perkembangan kognitif anak. *Keenam*, ketajaman penginderaan anak akan semakin terasah. *Ketujuh*, perkembangan keterampilan olahraga dan menari anak akan meningkat.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan yang dipilih untuk diajarkan kepada anak haruslah dipilih secara hati-hati dengan menyesuaikan pertumbuhan dan perkembangan anak baik keterampilan motorik, afektif, maupun kognitif. Anak akan mengalami pengalaman baru dan memahami keadaan lingkungan sosial. Perkembangan

bermain anak akan mengikuti sesuai dengan tingkat usia, kognitif, dan sosial anak.

2. Permainan Tradisional

Menurut Arlina (2008: 10) permainan tradisional anak adalah proses melakukan kegiatan yang menyenangkan hati anak dengan mempergunakan alat sederhana sesuai dengan keadaan dan merupakan hasil penggalian budaya setempat menurut gagasan dan ajaran turun temurun dari nenek moyang. Menurut Ardiwinata (200: 1) olahraga tradisional merupakan kebudayaan nenek moyang bangsa Indonesia. Olahraga tradisional harus memenuhi dua persyaratan yaitu berupa “olahraga” dan sekaligus juga “tradisional” baik dalam memiliki tradisi yang telah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara lebih luas. Berat ringannya teknik dari berbagai bentuk olahraga tradisional di Indonesia sangat bervariasi. Persyaratan teknik yang ada dalam olahraga tradisional di antaranya adalah kekuatan tubuh, kelentukan, kecepatan gerak, kemampuan reaksi.

Permainan tradisional adalah suatu permainan yang telah dimainkan sejak jaman dahulu dan sampai sekarang permainan tersebut masih dimainkan oleh anak-anak. Sukintaka (1998: 101) menyatakan sebagai berikut: “Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak secara tradisi, yang dimaksud tradisi di sini adalah permainan telah diwariskan dari generasi yang satu ke generasi

berikutnya”. Jadi permainan-permainan tersebut telah dimainkan oleh anak-anak dari satu jaman ke jaman berikutnya.

Menurut Sukintaka (1998: 123) permainan daerah merupakan sumber permainan tradisional. Permainan daerah khususnya yang tradisional itu merupakan suatu kegiatan yang sangat bermakna untuk wahana pendidikan generasi bangsa Indonesia. Sebenarnya sangatlah penting diusahakan pengangkatan kembali permainan daerah untuk kepentingan pendidikan, yang diharapkan dengan mengungkap permainan daerah yang tradisional tersebut dapat membantu usaha pengembangan dan pelestarian budaya bangsa. Sukintaka (1998: 103) menyatakan sebagai berikut: “permainan itu merupakan permulaan akan suatu kebudayaan”. Seperti diketahui bahwa budaya asli Indonesia selalu menampilkan jati diri bangsa yang dapat dibanggakan, dan beraneka ragam permainan daerah yang dimiliki, merupakan wujud kekayaan bangsa Indonesia akan budaya. Sehingga bagaimana banyaknya permainan yang ada di Indonesia ini yang harus kita jaga dan kita lestarikan sampai anak cucu dapat memainkan permainan tradisional lagi.

Permainan tradisional merupakan permainan yang sering dimainkan anak-anak sejak zaman dahulu, permainan ini beraneka ragam baik di berbagai daerah memiliki permainan tradisional masing-masing. Hadisukatno (1996: 158) berpendapat bahwa permainan tradisional yang ada, khususnya di Jawa banyak sekali jenisnya, yang dahulu lazim dimainkan oleh anak-anak dari kota maupun desa dari seluruh daerah.

a. Permainan tradisional ditinjau dari maksud yang terkandung didalamnya.

Menurut (Wawan, S. Suherman, 2014: 32) ditinjau menurut maksud yang terkandung di dalamnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Permainan yang bersifat menirukan, misalnya berjual beli, bermain membuat alat untuk bermain yang akan digunakan sendiri, dan membuat wayang dari tangkai rumput. Semua jenis permainan ini merupakan kegiatan yang mengasyikan, di samping juga merupakan persiapan dalam kehidupan kelak, pembentukan rasa sosial mereka dan belajar berbahasa.
- 2) Permainan mencoba kekuatan dan kecakapan. Tanpa disadari oleh anak permainan ini mempunyai maksud melatih kekuatan dan kecakapan jasmani, misalnya: bergulat, *gobak sodor*, *benthic*, *bandulan*, *jelungan* dan *genukan*.
- 3) Permainan yang berguna untuk melatih panca indera. Termasuk dalam kategori ini adalah permainan meraba, menghitung bilangan dan mempertajam alat pendengaran. Contoh permainannya: *gatheng*, *dakon*, *sumbar*, main kelereng.
- 4) Permainan untuk melatih bahasa. Berkumpunya anak kerap kali mempermasalahkan sesuatu, dan disinilah akan timbul fantasi anak secara hebat, sehingga berfikir akan berkembang baik, dan kemampuan bahasa meningkat. Misalnya: bermain teka-teki. Permainan ini terbagi menjadi dua kelompok yaitu:

a) Permainan dan lagu, dengan lagu sebagai pokok permainan, contoh permainan ini sangat beragam, antara lain: mengajak, mengundang teman, doa untuk mendatangkan angin, menghina kawan dan mengutuk binatang. Adapun bentuk permainannya berupa nyanyian lagu-lagu seperti padang bulan, *cempe* undangan barat *gedhe*, dan *ndhek erek dhuwur kencur*.

b) Golongan lagu yang disertai gerak permainan. Kelompok ini terbagi dalam beberapa variasi, antara lain:

1) Lagu seperti pengantar permainan

Contoh: *lepetan*, *jamuran* dan *cublak-cublak suweng*.

2) Lagu sebagai pengiring tarian atau gerak berirama

Contoh: *blarak-blarak sempal* dan *manuk-manuk dipanah*.

3) Lagu sebagai undian

Contoh: *bethet thing thong*, *hom-pim-pah*

4) Lagu yang berisikan teka-teki dengan melanjutkan suku terakhir yang dinyanyikan teman dan sebelumnya.

Contoh: *tengu ngu opo*, *ngutil*, *til-lela*.

b. Permainan tradisional ditinjau dari cara bermain.

Wawan, S. Suherman (2014: 32) menyatakan bahwa permainan tradisional ditinjau dari cara bermain terdiri dari:

1) Permainan individu

Misalnya: *dakon*, main kelereng dan *engklek*

2) Permainan yang dilakukan kelompok

Misalnya: *dingklik oglak aglik* dan *betengan*.

- 3) Permainan pertandingan antara individu melawan kelompok.

Misalnya: permainan *lintang alihan*.

Permainan tradisional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *dhingklik oglak-aglik* dan *engklek* yang akan dijelaskan sebagai berikut. (Wawan S. Suherman, 2014: 30).

a. *Dhingklik Oglak-Aglik*

- 1) Pengantar

Permainan *dhingklik oglak-aglik* sering dimainkan oleh anak berusia antara sekitar 6-10 tahun.

- 2) Tujuan permainan: (1) melatih keseimbangan, (2) melatih kekompakan, dan (3) memberi rasa senang.

- 3) Nilai-nilai yang terkandung: (1) saling bekerjasama antara pemain, (2) mengajarkan sosialisasi terhadap teman sebaya, dan (3) mengajarkan anak untuk sportif.

- 4) Aturan Bermain

Para pemain adalah teman sebaya agar seimbang, dimainkan 3, 4, atau 5 anak. Bila banyak orang terlibat sebaiknya dibagi beberapa kelompok. Jika kelompok terjatuh lebih dahulu dianggap kalah, bagi yang kalah kena hukuman.

- 5) Cara Bermain

Ketika hendak bermain *dhingklik oglak-aglik*, misalkan dimainkan oleh satu kelompok saja, maka para pemain segera menuju ke tanah

lapang. Setibanya di tempat itu, para pemain yang berjumlah 4 anak, yaitu A, B, C, D, segera membentuk lingkaran dengan bergandeng tangan. Kemudian pemain A dan B segera menerobos di bawah lengan C dan D, serta seketika C dan D ikut memutarbadan sehingga membentuk lingkaran dengan membelakangi dan masih dalam keadaan bergandengan tangan seperti itu, salah satu pemain, misalnya A segera meletakkan sebuah kakinya di atas tangan pemain B dan C bergandengan. Lalu pemain D segera meletakkan sebuah kakinya di leuk kaki pemain A yang sudah ditumpangkan. Selanjutnya kaki pemain C juga turut diletakkan di lekukan kaki pemain C. Terakhir, kaki pemain A yang ditumpangkan di atas tangan-tangan yang bergandengan diletakkan di atas lekukan kaki pemain B. Jadilah keempat kaki yang ditekuk saling bertumpang dan terkait satu sama lain. Pada posisi seperti itu, keempat pemain segera melepaskan tangan yang saling bergandengan. Pemain mulai berlompat-lompat dan bertepuk tangan sambil menyanyikan lagu.

b. Engklek

1) Pengantar

Permainan engklek biasa biasa dimainkan oleh 2 sampai 5 anak berusia 5-15 tahun dan dilakukan di halaman rumah atau areal terbuka.

2) Nilai-nilai yang terkandung: (1) menguatkan kemampuan fisik, (2) mengasah kemampuan bersosialisasi dan mengajarkan kebersamaan,

(3) belajar menaati aturan, (4) mengembangkan kecerdasan logika untuk menghitung dan menentukan langkah-langkah, (5) melatih kreativitas dengan membuat langsung peralatan yang dibutuhkan.

3) Lapangan permainan

Sebelum memulai permainan ini, pemain harus menggambar kotak-kotak di pelataran semen, aspal atau tanah, menggambar 5 segi empat Dempet vertikal kemudian di sebelah kanan dan kiri diberi lagi sebuah segi empat.

4) Aturan permainan

Engklek merupakan permainan lompat-lompatan pada bidang-bidang yang digambar di atas tanah, dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak ke kotak berikutnya. Permainan hanya menggunakan satu kaki, saat melempar gaco ada urutannya dan tidak boleh menginjak garis saat bermain, saat melakukan permainan hanya menggunakan satu kaki, saat melempar gaco ada urutannya dan tidak boleh keluar garis.

Jadi permainan tradisional tidak hanya membuat anak senang tetapi juga membantu anak untuk melatih kecakapan berbicara, berinteraksi, bergerak, bernyanyi.

3. Nilai dan Fungsi Permainan Tradisional

Keberadaan permainan-permainan daerah yang merupakan sumber permainan tradisional ternyata memiliki pengaruh dan nilai-nilai yang sangat luhur dan besar manfaatnya sebagai dasar pendidikan anak agar

mencintai budaya sendiri. Secara lebih rinci dapat dikemukakan bahwa permainan tradisional memiliki nilai-nilai yang dapat dikembangkan dalam usaha membangun manusia Indonesia seutuhnya. Hadikusumo (1996: 161) menyatakan sebagai berikut:

Bahwa ada keterlibatan permainan tradisional dalam usaha pelestarian budaya bangsa, yaitu dapat membimbing anak ke arah kesempurnaan hidup berkebangsaan serta membentuk dasar yang kuat untuk berkonvergensi ke kesatuan kebudayaan, yang akhirnya mengarah kepada prsatuan dan kesatuan bangsa Indonesia.

Permainan tradisional merupakan salah satu media yang efektif untuk menyampaikan pesan, petuah maupun wejangan kepada anak-anak. Menurut Christiyati, dkk., (1997: 163) bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional meliputi:

a. Nilai Demokrasi

Nilai demokrasi ini tampak pada saat anak-anak memilih dan menentukan jenis permainan, harus mengikuti semua tata tertib atau aturan yang disepakati dalam musyawarah tanpa ada paksaan atau tekanan dari luar, semuanya ini dilakukan sukarela.

b. Nilai Pendidikan

Permainan anak untuk anak-anak sangat tepat dimanfaatkan sebagai wahana pendidikan baik untuk pendidikan aspek kejasmanian maupun aspek kerohanian, dengan berbagai segi misalnya sifat sosial, disiplin, etika, kejujuran, kemandirian, dan percaya diri.

c. Nilai Kepribadian

Pembentukan kepribadian anak dapat dilakukan melalui kegiatan bermain. Permainan anak tradisional untuk anak-anak biasanya menghendaki anak untuk saling bertemu dan berkomunikasi dengan anak-anak lain, dan hal ini akan mendorong anak untuk lebih mudah belajar tentang banyak hal antara lain melatih anak agar tidak pemalu serta dapat menumbuhkan rasa percaya diri. Unsur perkembangan kepribadian meliputi: disiplin, sportivitas, gaya kepemimpinan, tanggung jawab, ketekunan, kreativitas, dan kejujuran.

Lebih lanjut permainan tradisional anak memiliki aspek-aspek tertentu yang dapat dikembangkan guru membentuk kepribadian anak. Aspek-aspek yang dimaksud adalah (Christiyati, dkk., 1997: 163):

a. Aspek Jasmani

Aspek jasmani terdiri dari unsur kekuatan dan daya tahan tubuh serta kelenturan, yang dapat dibentuk melalui permainan betengan, gobak sodor, *bethet thing thong*.

b. Aspek Psikis

Aspek psikis meliputi unsur-unsur kemampuan berpikir, kemampuan berhitung atau kecerdasan, mampu membuat siasat, kemampuan mengatasi hambatan, daya ingat, kreativitas, fantasi serta perasaan irama. Keseluruhan unsur tersebut dapat dikembangkan melalui permainan *jamuran*, *cublak-cublak suweng* dan *gatheng*.

c. Aspek Sosial

Aspek sosial meliputi unsur-unsur kerjasama, suka akan keteraturan, hormat-menghormati, berbalas budi. Aspek sosial yang ingin dicapai dari suatu pendidikan di sekolah meliputi kerjasama, saling menghargai, tenggang rasa, persaudaraan, dan penyesuaian diri dengan lingkungan. Unsur-unsur tersebut terkadang dalam permainan-permainan kelompok.

d. Nilai Kesehatan

Secara tidak disadari, aktivitas anak yang meliputi berlari, melompat, berkejar-kejaran menyebabkan otot-otot tubuh bergerak dan berfungsi sebagaimana mestinya, sehingga dapat menjaga kesehatan anak. Kesegaran jasmani dibagi dalam dua kategori yang berkaitan dengan kesehatan menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat, komponen ini meliputi kualitas-kualitas seperti kekuatan dan "*power*" (daya ledak), keseimbangan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi gerak, daya tahan, keterampilan gerak dan kemampuan gerak.

e. Nilai Persatuan

Permainan kelompok dapat dikatakan sebagai permainan yang sangat positif karena masing-masing anggota kelompok harus mempunyai solidaritas yang tinggi untuk mencapai tujuan, yaitu kemenangan. Rasa solidaritas yang meliputi saling menjaga, saling

menolong, dan saling membantu harus selalu ditumbuhkan dalam diri anak.

Permainan tradisional memiliki unsur-unsur rasa senang dan dilakukan semata-mata untuk memperoleh kesenangan dan secara sukarela. Apabila dikaitkan dengan nilai-nilai bermain dari George Herbert Head (Hartanto, 1993: 12) menyatakan sebagai berikut:

Bermain dapat dijadikan media untuk mengekspresikan angan-angan atau gagasan-gagasan, rasa ingin tahu merupakan suatu esensi dalam hidup seseorang, terutama anak-anak, di mana kesemuanya itu dituangkan dalam suasana yang menggembirakan, sukarela, dan bersungguh-sungguh, maka permainan tradisional dapat dikategorikan dalam pengertian bermain pada waktu sekarang.

Permainan tradisional sangat sesuai untuk diajarkan di sekolah, sebab memiliki nilai-nilai luhur yang dapat mempengaruhi terbentuknya kepribadian anak secara sehat dan wajar.

Sukintaka (1998: 102) menyatakan bahwa permainan daerah dapat digunakan sebagai alat pendidikan dan berpengaruh langsung terhadap: (1) kesegaran jasmani anak, (2) meningkatkan budi pekerti, (3) perkembangan sosial anak, dan (4) pembangkit rasa ketuhanan. Selanjutnya ciri-ciri permainan tradisional yaitu: menyenangkan, kesederhanaan peraturan, alat mudah didapat.

4. Hakikat Lompat Jauh

Atletik adalah cabang olah raga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olah raga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia (Eddy Purnomo, 2007: 3). Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik

diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisi gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Karena atletik merupakan gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari, maka dalam hidupnya manusia tentu pernah melakukan gerakan lari, jalan, lompat dan lempar. Olahraga atletik telah dikenal sejak lama diberbagai bangsa, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan dalam sarana, teknik dan gaya.

Atletik merupakan olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah, salah satu cabang atletik yang diajarkan adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah keterampilan gerak dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan, serta mematuhi peraturan guna mencapai hasil dalam lompat jauh. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari: teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara, dan teknik sikap waktu mendarat. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 73) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Menurut Murniasari (2008: 29) unsur-unsur pokok lompat jauh meliputi awalan, tolakan, tumpuan, dan mendarat adalah merupakan aktivitas gerakan yang merupakan satu kesatuan gerakan yang berurutan dan

tidak terputus-putus dalam pelaksanaannya. Gerakan lompat jauh dijelaskan sebagai berikut:

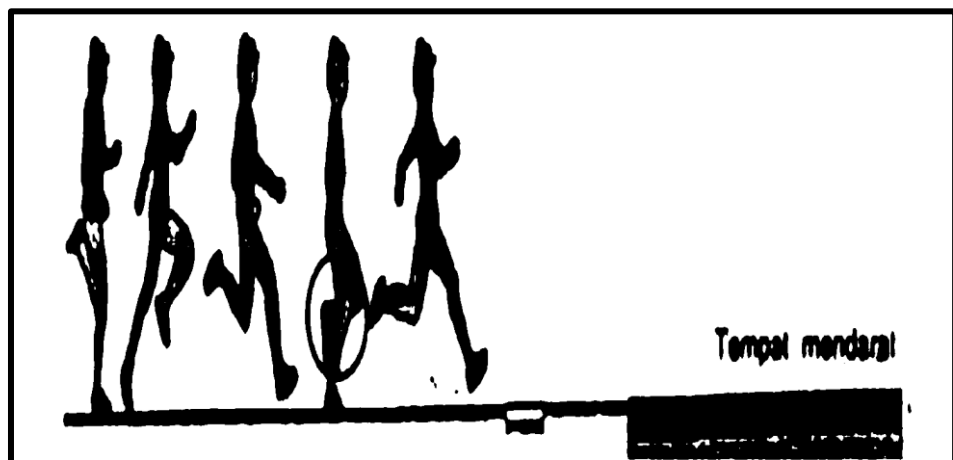
a. Awalan

Awalan pada lompat jauh pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum kaki mencapai balok tumpuan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horizontal yang digabungkan dengan kecepatan vertikal pada waktu melakukan tolakan yang menghasilkan tolakan ke atas ke depan pada lompat jauh. Tujuan awalan sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan mendatar secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan saat menolak.

Dalam lompat jauh awalan merupakan hal yang sangat mendasar yaitu untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. Awalan harus dilakukan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah saat akan melakukan tolakan (menolak). Gerakan awalan dilakukan dengan konsentrasi yang baik dan rilek agar gerakan selanjutnya yaitu menumpu pada papan tolak tidak menimbulkan keraguan. Tidak seluruh jarak awalan digunakan untuk membentuk momentum, tetapi empat langkah terakhir dipakai untuk mempertahankan kecepatan yang telah dicapai sambil memusatkan perhatian pada tolakan tungkai dan balok tumpu. Meskipun kecepatan awalan sangat penting dalam lompat jauh, tetapi tidak 100% tenaga digunakan

untuk mempercepat awalan. Tenaga yang penuh dan ketepatan tumpuan pada balok tumpu (Murniasari, 2008: 30).

Untuk mendapatkan jarak awalan yang tepat, agar dipilih jarak awalan yang sesuai dengan jalan mencoba berulang-ulang. Tujuannya agar sewaktu melakukan awalan sambil menuju ke papan tolak tidak terjadi kesalahan yang mendasar. Pada umumnya awalan yang digunakan yaitu pada lintasan yang berukuran 30 meter – 40 meter (Eddy Purnomo, 2007: 84). Awalan lompat jauh harus dijalankan dengan lancar dan dengan kecepatan tinggi, tanpa adanya gangguan dengan mengubah langkah baik diperkecil maupun diperbesar saat jarak lompat tinggal 3-4 meter sebelum bertumpu harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan yang kuat dan jangan mengurangi kecepatan.



Gambar 1. Awalan Saat Akan Melakukan Lompat Jauh
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

b. Tumpuan

Tumpuan merupakan gerakan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dengan gerakan melayang di udara. Dalam hal ini terjadi perubahan atau perpindahan gerakan mendatar atau horizontal ke

gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat (Murniasari, 2008: 30). Gerakan tolakan harus dilakukan dengan tungkai yang kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Dari kecepatan laju yang penuh pelompat harus mengarahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas dengan sudut yang terbaik yaitu 45 derajat.

Untuk memperoleh tinggi lompatan yang cukup tanpa mengorbankan kecepatan, maka sudut badan pada waktu menumpu tidak terlalu condong ke depan seperti pada waktu lari cepat, juga tidak menengadah pada saat menolak pada lompat jauh karena ini akan menghambat jauhnya lompatan. Hal-hal yang perlu dilakukan pada waktu melakukan tolakan adalah: (1) Hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah waktu awalan. (2) Usahakan untuk menekankan gerak pada tungkai dan sesuaikan panjangnya.



Gambar 2. Keadaan Saat Tolakan
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

c. Sikap Badan di Udara

Gerakan sikap badan di udara dalam lompat jauh sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan maupun kekuatan tungkai yang digunakan sebagai kaki tolak. Hal yang penting pada saat badan di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang di udara selama mungkin serta menyiapkan letak tungkai dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat, agar persiapan gerakan mendarat dapat dilakukan dengan baik. Ketika akan mendarat, kedua lengan dibawa ke depan disertai lutut ditekuk berat badan dibawa ke depan.

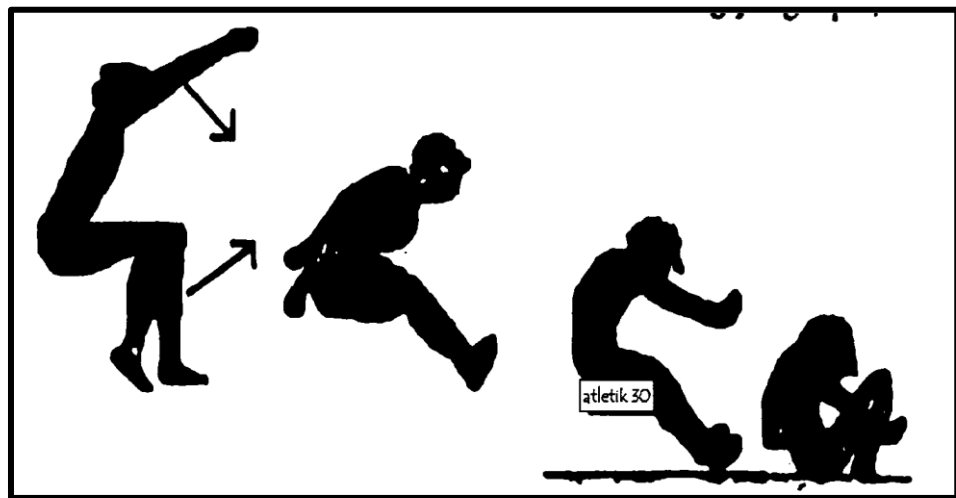
Sikap badan di udara pada lompat jauh gaya jongkok, yaitu pada waktu lepas dari papan tolak, kedua tungkai di udara dalam keadaan jongkok, kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua tungkai dijulurkan ke depan, kemudian mendarat dengan kedua kaki (Tamsir Riyadi, 1985: 87).



Gambar 3. Keadaan Saat Melakukan Sikap di Udara/Melayang
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

d. Mendarat

Mendarat merupakan serangkaian gerakan terakhir dari lompat jauh. Pada waktu mendarat kedua tungkai dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas badan dibungkukkan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala agak menunduk dan kedua tangan lurus ke depan. Titik berat badan akan dapat melampaui titik pendaratan kaki di bak pasir apabila kedua kaki tidak tegang atau kaku, melainkan lemas dan lentur. Diusahakan agar jangan sampai badan jatuh atau tangan jatuh ke belakang karena akan merugikan pelompat sendiri.



Gambar 4. Keadaan Saat Mendarat
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait,

menyalurkan bakat dan minat, kemampuan, dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Dalam berolahraga siswa dapat memulai beberapa macam kegiatan seperti mengikuti klub-klub olahraga atau lewat kegiatan di sekolah seperti ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan yang diadakan di SMP Negeri 1 Tanjungsari adalah ekstrakurikuler atletik. Ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari dilaksanakan setiap hari Senin, Selasa, Kamis, dan Sabtu.

Menurut Ahmadi (1991: 105), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan-kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang mempunyai fungsi pendidikan dan biasanya berupa klub-klub, misalnya: olahraga, kesenian, ekspresi, dan lain-lain. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh.Uzer Usman, 1993: 22).

Dapat disimpulkan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetap guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah.

6. Karakteristik Siswa SMP

Menurut Sukintaka (1998: 45), anak yang berumur 13-15 mempunyai karakteristik sebagai berikut.

a. Jasmani

- 1) Pertumbuhan memanjang ada pada laki-laki maupun perempuan
- 2) Dibutuhkan pengaturan istirahat yang baik
- 3) Hubungan dan koordinasi yang kurang baik sering terlihat
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tidak terbatas
- 5) Mudah lelah tidak dihiraukan
- 6) Kecepatan dan kekuatan otot lebih baik anak laki-laki dari pada putri
- 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis atau Mental

- 1) Banyak yang dikeluarkan energi untuk fantasinya
- 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
- 3) Mudah gelisah dikarena keadaan lemah

c. Sosial

- 1) Ingin tetep diakui oleh kelompoknya
- 2) Mengetahui moral etik dari kehidupan
- 3) Berkembangnya persekawanan.

Menurut Desminta (2009: 23) usia di bawah 15 tahun anak-anak menunjukkan tanda-tanda perubahan ke arah lebih dewasa. Mereka cenderung menjauhi hal-hal yang berlaku kekanak-kanakan dan mulai

mengharap kebebasan serta lepas dari pengaruh orang tuanya. Menurut Syamsu Yusuf (2012: 35), memperinci karakteristik perilaku dan pribadi dan masa remaja yang terbagi ke dalam bagian dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 s.d. 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 s.d. 18-20 tahun) meliputi aspek: fisik, psikomotor, bahasa kognitif, sosial, moralitas, keagamaan, konatif, emosi efektif dan kepribadian.

Dari berbagai pendapat tentang karakteristik anak SMP dipandang berbagai berbagai aspek, dapat disimpulkan sebagai berikut: Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, masih memilih-milih dalam menentukan jenis olahraga yang akan mereka tekuni, mulai berubah menuju ke masa dewasa, mulai munculnya ciri-ciri skunder pada tubuh, usia remaja awal anak mengharapkan kebebasan dan berharap lepas dari pengaruh orang tua, dan masa ini anak mencari jati dirinya.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Cicik Haryati (2010) dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada kelas IV di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010”. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD 5 Sapuran yang terdiri dari 34 siswa. Sumber data penelitian ini berupa data kualitatif yang merupakan data hasil belajar atau penilaian unjuk kerja. Setting penelitian

mengambil tempat di halaman SD 5 Sapuran Kabupaten Wonosobo. Metode yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas dalam dua siklus. Hasil Penelitian Tindakan Kelas ini, menunjukkan ada peningkatan hasil belajar siswa dilihat dari hasil penilaian unjuk kerja lompat jauh dari pra siklus sebelum PTK dari 34 siswa hanya mencapai tuntas KKM 18 anak atau 52,94% dengan nilai rata-rata 63,7. Setelah adanya PTK Siklus I, siswa yang tuntas KKM 26 siswa atau 76,47% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 71,3. Siklus II; 34 siswa semua tuntas KKM 100% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 74,7. Dengan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Abadi Mulyo (2015) yang berjudul “Pengaruh Permainan *Gobak Sodor* terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri 5 Padang Mulya Koba Bangka Tengah”. Jenis penelitian ini pra eksperimental dengan desain “*one group pretest and posttest design*”. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 5 Padang Mulya yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu TKJI untuk siswa usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh permainan *gobak sodor* terhadap kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 5 Padang Mulya, dengan nilai t hitung $6,596 > t \text{ tabel } 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 15,65%.

C. Kerangka Berpikir

Hasil observasi pada siswa peserta ekstrakurikuler lompat jauh di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul menunjukkan bahwa secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, di samping beberapa siswa memiliki intelegensi di atas rata-rata. "Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak secara tradisi, yang dimaksud tradisi disini adalah permainan yang telah diwarisi dari generasi yang satu ke generasi berikutnya". Jadi permainan-permainan tersebut telah dimainkan oleh anak-anak dari satu jaman ke jaman berikutnya. Selain itu menyatakan sebagai berikut: "Permainan tradisional akan menyebabkan anak-anak yang bermain merasa senang, dengan kesenangannya akan melakukan dengan bersungguh-sungguh dan semata-mata akan memperoleh kesenangan dari bermain itu". Anak pun akan merasa lebih senang dan bugar di dalam melaksanakan permainan tradisional dari pada permainan prestasi karena ketidakadaan beban di dalam bermain sehingga permainan tradisional sangatlah cocok untuk membentuk anak menjadi sehat jasmani dan rohani secara rileks atau santai.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori Christiyati, dkk., (1997: 163), permainan tradisional aktivitas anak yang meliputi berlari, melompat, berkejar-kejaran menyebabkan otot-otot tubuh bergerak dan berfungsi sebagaimana mestinya. Permainan *dingklik oglak aglik* dan *Engklek* merupakan permainan lompat-lompatan menyebabkan otot-otot tubuh bergerak dan berfungsi sebagaimana

mestinya dan kerangka berpikir tersebut di atas diajukan hipotesis yaitu “ada pengaruh yang signifikan bermain permainan tradisional terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian
(Sukardi, 2009: 18)

Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Penelitian ini menggunakan *treatment* atau perlakuan berupa permainan tradisional *dhingklik oglak-aglik* dan *engklek* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok, dengan frekuensi perlakuan sebanyak 16 kali. Menurut Tjaliek Sugardo (1991) latihan selama 12-16 kali pertemuan dikatakan sudah ada perubahan yang menetap. Sebelum perlakuan tersebut diberikan *pretest* dengan menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok, kemudian diberikan perlakuan berupa permainan tradisional, sesudah itu dites kembali/diberi *posttest* dengan tes yang sama. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian

dibandingkan antara *pre-test* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-*t*.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Permainan tradisional yaitu proses melakukan kegiatan yang menyenangkan hati anak dengan mempergunakan alat sederhana sesuai dengan keadaan dan merupakan hasil penggalian budaya setempat menurut gagasan dan ajaran turuntemurun dari nenek moyang. Permainan tradisional yang digunakan yaitu *dhingklik oglak aglik* dan *engklek*, pemilihan permainan ini karena lebih banyak menggunakan kaki, sehingga diharapkan dengan diberikan permainan ini selama 12 kali pertemuan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.
2. Lompat jauh gaya jongkok yaitu lompat jauh dengan sikap badan di udara kedua tungkai jongkok, kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Diukur menggunakan tes lompat jauh dari PASI, setiap sampel melakukan sebanyak tiga kali dan diambil nilai yang terbaik, satuan yang digunakan meter.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 115). Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul yang berjumlah 20 siswa. Keseluruhan populasi penelitian digunakan sebagai subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Oleh sebab itu, untuk mendukung keberhasilan dalam suatu penelitian instrumen harus dirancang sedemikian rupa sehingga mampu menghasilkan data yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh dari PASI (1996: 142). Penelitian ini menggunakan satu instrumen penelitian yaitu tes lompat jauh gaya jongkok. Semua tes awal ini bertujuan untuk mengukur kemampuan awal, setelah mengambil data tes awal maka selanjutnya melaksanakan tindakan. Tes tersebut terdiri dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*).

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengukuran tes lompat jauh gaya jongkok dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada *pretest* dan pada *posttest*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes. Pengumpulan data pada penelitian

ini dengan cara pengukuran, yaitu berdasarkan hasil tes lompat jauh gaya jongkok. Di samping itu peneliti juga memberi latihan atau uji coba kepada tenaga pelaksana dalam melakukan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadi kesalahan dalam pengukuran. Siswa melakukan tiga kali lompatan sejauh-jauhnya dengan menggunakan teknik lompat jauh gaya jongkok dan diambil nilai yang terbaik. Demikian pula pada atlet peneliti juga memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan pengumpulan data berjalan sesuai yang diinginkan.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299).

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut

(Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pengambilan data *pretest* pada hari Selasa, 08 Maret 2016 pukul 15.00-17.00 WIB sedangkan untuk *posttest* pada hari Senin, 04 April 2016 pukul 15.00-17.00 WIB. Latihan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Selasa, Kamis, dan Sabtu. Hasil *pretest* dan *posttest* prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Lompat Jauh (meter)

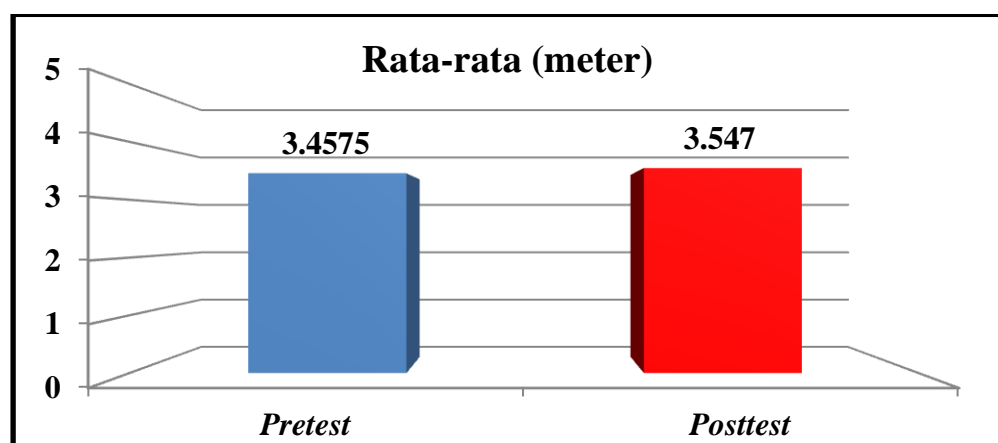
No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Felik .A.S	4,05	4,31	0,26
2	Iman fenhdi	3,70	3,83	0,13
3	Budi .P	4,23	4,34	0,11
4	Aditiya	4,10	4,21	0,11
5	Bagus .R.	3,80	3,94	0,14
6	Alip .K.	3,54	3,72	0,18
7	Deni D.S	3,60	3,70	0,1
8	David R.S	3,25	3,30	0,05
9	Debi Shintya	3,15	3,21	0,06
10	Dila Dwi Saputri	3,16	3,24	0,08
11	Dea cahyani	3,15	3,23	0,08
12	Luvi	3,45	3,49	0,04
13	Virda Nilla .S.	3,15	3,17	0,02
14	Fina Efianti	3,35	3,38	0,03
15	Denok Arviansyah	3,65	3,71	0,06
16	Wahyu Ani .S.	3,25	3,31	0,06
17	Tiya Maryadi	3,18	3,20	0,02
18	Astrid Oktaviani	3,23	3,29	0,06
19	Vindi .K.S.	3,16	3,24	0,08
20	Maylani .N.H.	3,00	3,12	0,12

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul, didapat nilai minimal = 28,0, nilai maksimal = 68,0, rata-rata = 47,65, nilai tengah 49,0, nilai yang sering muncul 61,0, dengan simpang baku = 12,93, sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 30,0, nilai maksimal = 69,0, rata-rata = 49,6, nilai tengah 51,5, nilai yang sering muncul 53,0, dengan simpang baku = 13,08. Hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Lompat Jauh

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	20	20
<i>Mean</i>	3.4575	3.5470
<i>Median</i>	3.3000	3.3450
<i>Mode</i>	3.15	3.24
<i>Std. Deviation</i>	.36255	.39913
<i>Minimum</i>	3.00	3.12
<i>Maximum</i>	4.23	4.34
<i>Sum</i>	69.15	70.94

Berdasarkan tabel 4 di atas, *pretest* dan *posttest* prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,306	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,270	0,05	Normal

Dari hasil tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 77.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka sampel dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka sampel dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	38	0,545	Homogen

Dari tabel 4 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. $p\ 0,545 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 78.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompat jauh siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 5 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 79.

Tabel 5. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Prestasi Lompat Jauh

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig,	Selisih	%
<i>Pretest</i>	3.4575	6,881	2,093	0,000	0,0895	2,59%
<i>Posttest</i>	3.5470					

Dari hasil uji-t pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,881 dan t_{tabel} 2,093 (df 19) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,881 $>$ t_{tabel} 2,093, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan

demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul”, diterima. Artinya permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul. Dari data *pretest* memiliki rerata 3,46 m, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 3,56 m. Besarnya peningkatan *power* tungkai tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,0895 m, dengan kenaikan persentase sebesar 2,59%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan permainan tradisional selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya prestasi lompat jauh awal diketahui, (2) pemberian *treatment* permainan tradisional sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui

ada atau tidaknya peningkatan prestasi lompat jauh terhadap subjek yang diberi perlakuan. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan prestasi lompat jauh setelah melakukan *treatment* permainan lompat jauh dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dengan permainan tradisional dapat meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul. Dengan hasil penelitian ini pula diketahui bahwa permainan tradisional sebanyak 16 kali memiliki peranan sebanyak 2,59% terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

Pada saat *treatment* berlangsung subjek sangat antusias saat mengikuti latihan yaitu permainan tradisional yang terdiri atas *dingklik oglak aglik* dan permainan *engklek*. Siswa sangat bersemangat dan setiap orang merasa tidak mau kalah dari lawannya. Tidak ada yang mengeluh saat bermain permainan tradisional tersebut, siswa semua merasa senang dan tidak merasa terbebani. Melihat betapa efektifnya permainan ini, yaitu dapat meningkatkan prestasi lompat jauh siswa, membuat peneliti menjadi merasa perlu untuk menyarankan

metode permainan tradisional ini kepada sekolah lain untuk menerapkan metode ini di dalam meningkatkan prestasi lompat jauh.

Permainan daerah khususnya yang tradisional itu merupakan suatu kegiatan yang sangat bermakna untuk wahana pendidikan generasi bangsa Indonesia. Sebenarnya sangatlah penting diusahakan pengangkatan kembali permainan daerah untuk kepentingan pendidikan, yang diharapkan dengan mengungkap permainan daerah yang tradisional tersebut dapat membantu usaha pengembangan dan pelestarian budaya bangsa. Permainan tradisional merupakan salah satu media yang efektif untuk menyampaikan pesan, petuah maupun wejangan kepada anak-anak. Menurut Christiyati, dkk., (1997: 163) bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional yaitu dapat meningkatkan aspek jasmani. Permainan tradisional yang digunakan yaitu *dingklik oglak aglik* dan permainan *engklek*.

Kedua permainan tradisional tersebut paling dominan menggunakan kaki/tungkai yaitu dengan *engklek*. Melalui gerakan tersebut secara tidak langsung akan dapat meningkatkan kemampuan tungkai siswa. *Power* otot tungkai dapat ditingkatkan melalui bentuk-bentuk latihan yang merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat baik saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul, dengan nilai $t_{hitung} 6,881 > t_{tabel} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 2,59%, sehingga H_a diterima.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Bagi siswa

Permainan tradisional dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa.

2. Bagi guru

Permainan tradisional dapat digunakan sebagai sarana untuk variasi bentuk program latihan agar prestasi lompat jauh siswa dapat maksimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes lompat jauh, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak ada variabel pembanding.
4. Tidak konsistennya kehadiran siswa dalam mengikuti program latihan menyebabkan siswa tersebut tidak mengalami perlakuan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.
5. Adanya balok tumpu sehingga siswa jika diskualifikasi akan mengurangi kecepatan saat awalan dan siswa akan lebih berhati hati saat menumpu di balok tumpu sehingga prestasi lompat jauh kurang maksimal.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi Mulyo. (2015). Pengaruh Permainan *Gobak Sodor* terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri 5 Padang Mulya Koba Bangka Tengah. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ahmadi. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Ardiwinata, A, A. dkk. (2006). *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Tangerang: Cerdas Jaya.
- Arlina. (2008). *Pengertian dan Sejarah Kebudayaan*. (<http://www.arlinah@petra.ac.id>). Diakses 21 April 2016.
- Cicik Haryati. (2010). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada kelas IV Di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Cristriyati Ariani. (1997). *Pembinaan Nilai Budaya Melalui Permainan Tradisional Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta Depdikbud.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Dwijawiyata. (2013). *Mari Bermain Permainan Kelompok untuk Anak*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Eddy Purnomo. (2007). *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gunter Bernhard. (1993). *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tingi, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah*. Semarang. Dahara Prize.
- Hadisoekatno. (1996). *Taman Siswa 30 Tahun*. Yogyakarta: Taman Siswa.
- Herman Subarjah. (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hurlock. (1998). *Perkembangan Anak*. (Alih bahasa oleh Dr. Med. Meitasari Tjandrasa). Jakarta: PT Erlangga.

- Murniasari. (2008). *Atletik*. Jakarta: Ganeka.
- Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- PASI. (1996). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: PB. PASI.
- Rusli Lutan. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1998). *Permainan dan Metodik. Buku I untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syamsu Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tedja Saputra, Mayke S. (2010). *Bermain, Mainan, dan Permainan untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: Grasindo.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAARTA.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.
- Wawan, S. Suherman. (2014). *Panduan Penggunaan Majeda Berbasis Dolanan Anak*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengembangan Kepada Masyarakat.
- Yoyo Bahagia, dkk. (2001). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.

Zubair. (2008). *Mengenal Dunia Anak Bermain Anak*. Yogyakarta: Banyu Media.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 129/UN.34.16/PP/2016. 10 Maret 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Imam Khoirudin.
NIM : 12601241004.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2016.
Tempat/Obyek : SMP Negeri 1 Tanjungsari.
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,




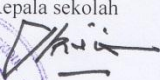


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIM. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 1 Tanjungsari.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 1 Tanjungsari

 <div style="display: inline-block; text-align: center;"><p>PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA SMP 1 TANJUNGSARI <i>Alamat : Jl. Baron Km 18 Kemadang, Tanjungsari Gunungkidul, 55881</i> <i>Telepon : 08112504821</i></p></div> 	
<p>=====</p> <p>SURAT KETERANGAN</p> <p>Nomer : 30/421.3/2016</p>	
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SMP N 1 TANJUNGSARI Kabupaten Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa :</p>	
Nama	: Imam Khoirudin
Nim	: 12601241004
Program Studi / Fakultas	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi	: S1
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Mahasiswa tersebut diatas benar – benar telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Tanjungsari pada tanggal 8 Maret – 4 April 2016 dengan judul :</p>	
<p>” Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul”</p>	
<p>Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dupergunakan sebagai mana mestinya.</p>	
<p>Tanjungsari, 5 April 2016</p> <p>Kepala sekolah</p> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="margin-left: 10px;"> TRINITIS.Pd. M.Pd NIP. 19610113 198403 2 002</div></div>	

Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Adapun petunjuk tes sebagai berikut:

- a. Petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh gaya jongkok:
 - 1) Siswa dipanggil satu persatu secara urut.
 - 2) Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok, setelah semua petugas siap.
 - 3) Masing-masing siswa diberikan kesempatan 3 kali lompatan, dan hasil yang terbaik yang dipakai sebagai hasil tes.
- b. Seorang pelompat dinyatakan gagal apabila:
 - 1) Menyentuh tanah di belakang garis batas tumpuan dengan bagian tubuh manapun, baik sewaktu membuat gerakan untuk suatu lompatan atau waktu lari ancang-ancang dan belum membuat lompatan.
 - 2) Bertumpu dari luar ujung balok tumpuan baik sebelum atau sesudah perpanjangan garis tumpuan.
 - 3) Pada waktu mendarat, menyentuh tanah di luar tempat pendaratan lebih dekat kepada tempat tumpuan daripada bekas (injakan) terdekat tempat pendaratan.
 - 4) Setelah selesai melompat, berjalan kembali melewati tempat pendaratan.
 - 5) Melakukan suatu bentuk gerakan seperti salto sewaktu mendarat.
- c. Alat dan perlengkapan

Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas alat perlengkapan tes dan alat perlengkapan latihan.

1) Alat dan perlengkapan tes terdiri atas:

- a) Daftar nama siswa dan blangko tes awal
- b) Sebuah rol meter
- c) Sepuluh bendera tancap
- d) 1 buah cangkul
- e) 1 batang kayu untuk meratakan pasir
- f) Alat tulis
- g) Peluit
- h) Lapangan lompat jauh

2) Alat dan perlengkapan latihan terdiri dari :

- 1) Daftar nama siswa dari dua kelompok penelitian
- 2) Program latihan
- 3) *Stopwatch*
- 4) Peluit
- 5) Alat tulis menulis
- 6) Lapangan lompat jauh

Lampiran 4. Data *Pretest* dan *Posttest*

**HASIL *PRETEST* PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER ALETIK DI SMP NEGERI 1
TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL**

No	Nama	L/P	Lompatan			Prestasi
			1	2	3	
1	Felik .A.S	L	3.90	4.03	4.05	4.05
2	Iman fenhdi	L	3.40	3.70	3.35	3.70
3	Budi .P	L	4.05	4.23	4.15	4.23
4	Aditiya	L	4.10	3.93	4.08	4.10
5	Bagus .R.	L	3.80	3.00	3.54	3.80
6	Alip .K.	L	3.54	3.50	3.40	3.54
7	Deni D.S	L	3.20	3.60	3.40	3.60
8	David R.S	L	3.15	3.20	3.25	3.25
9	Debi Shintya	P	3.15	3.10	3.00	3.15
10	Dila Dwi Saputri	P	2.98	3.16	3.10	3.16
11	Dea cahyani	P	2.70	3.15	3.00	3.15
12	Luvi	P	3.15	3.45	3.35	3.45
13	Virda Nilla .S.	P	3.10	3.00	3.15	3.15
14	Fina Efianti	P	3.25	3.30	3.35	3.35
15	Denok Arviansyah	P	3.65	3.55	3.45	3.65
16	Wahyu Ani .S.	P	3.00	3.20	3.25	3.25
17	Tiya Maryadi	P	3.15	2.95	3.18	3.18
18	Astrid Oktaviani	P	3.20	3.15	3.23	3.23
19	Vindi .K.S.	P	2.95	3.16	3.10	3.16
20	Maylani .N.H.	P	2.65	3.00	2.85	3.00

**HASIL *POSTTEST* PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER ALETIK DI SMP NEGERI 1
TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL**

No	Nama	L/P	Lompatan			Prestasi
			1	2	3	
1	Felik .A.S	L	4.31	4.28	4.29	4.31
2	Iman fenhdi	L	3.53	3.83	3.78	3.83
3	Budi .P	L	4.30	4.34	4.23	4.34
4	Aditiya	L	4.21	4.11	4.15	4.21
5	Bagus .R.	L	3.84	3.90	3.94	3.94
6	Alip .K.	L	3.72	3.70	3.50	3.72
7	Deni D.S	L	3.70	3.60	3.59	3.70
8	David R.S	L	3.30	3.22	3.25	3.30
9	Debi Shintya	P	3.21	3.17	3.20	3.21
10	Dila Dwi Saputri	P	3.20	3.24	3.22	3.24
11	Dea cahyani	P	3.19	3.20	3.23	3.23
12	Luvi	P	3.41	3.39	3.49	3.49
13	Virda Nilla .S.	P	3.17	3.15	3.10	3.17
14	Fina Efianti	P	3.35	3.28	3.38	3.38
15	Denok Arviansyah	P	3.69	3.65	3.71	3.71
16	Wahyu Ani .S.	P	3.29	3.30	3.31	3.31
17	Tiya Maryadi	P	3.17	3.20	3.17	3.20
18	Astrid Oktaviani	P	3.19	3.29	3.20	3.29
19	Vindi .K.S.	P	3.19	3.22	3.24	3.24
20	Maylani .N.H.	P	3.12	3.10	3.08	3.12

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		3.4575	3.5470
Median		3.3000	3.3450
Mode		3.15	3.24
Std. Deviation		.36255	.39913
Minimum		3.00	3.12
Maximum		4.23	4.34
Sum		69.15	70.94

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5.0	5.0	5.0
	3.15	3	15.0	15.0	20.0
	3.16	2	10.0	10.0	30.0
	3.18	1	5.0	5.0	35.0
	3.23	1	5.0	5.0	40.0
	3.25	2	10.0	10.0	50.0
	3.35	1	5.0	5.0	55.0
	3.45	1	5.0	5.0	60.0
	3.54	1	5.0	5.0	65.0
	3.6	1	5.0	5.0	70.0
	3.65	1	5.0	5.0	75.0
	3.7	1	5.0	5.0	80.0
	3.8	1	5.0	5.0	85.0
	4.05	1	5.0	5.0	90.0
	4.1	1	5.0	5.0	95.0
	4.23	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.12	1	5.0	5.0	5.0
	3.17	1	5.0	5.0	10.0
	3.2	1	5.0	5.0	15.0
	3.21	1	5.0	5.0	20.0
	3.23	1	5.0	5.0	25.0
	3.24	2	10.0	10.0	35.0
	3.29	1	5.0	5.0	40.0
	3.3	1	5.0	5.0	45.0
	3.31	1	5.0	5.0	50.0
	3.38	1	5.0	5.0	55.0
	3.49	1	5.0	5.0	60.0
	3.7	1	5.0	5.0	65.0
	3.71	1	5.0	5.0	70.0
	3.72	1	5.0	5.0	75.0
	3.83	1	5.0	5.0	80.0
	3.94	1	5.0	5.0	85.0
	4.21	1	5.0	5.0	90.0
	4.31	1	5.0	5.0	95.0
	4.34	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	3.4575	3.5470
	Std. Deviation	.36255	.39913
Most Extreme Differences	Absolute	.216	.224
	Positive	.216	.224
	Negative	-.148	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z		.968	1.000
Asymp. Sig. (2-tailed)		.306	.270
a. Test distribution is Normal.			

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.374	1	38	.545

ANOVA

Pretest-Posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.080	1	.080	.551	.462
Within Groups	5.524	38	.145		
Total	5.604	39			

Lampiran 7. Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	3.4575	20	.36255	.08107
Posttest	3.5470	20	.39913	.08925

Paired Samples Correlations

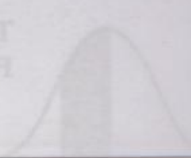
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	20	.993	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-.08950	.05817	.01301	-.11673	-.06227	-6.881	19	.000

Lampiran 8. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t



d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

Lampiran 9. Daftar Presensi Latihan






[illegible]

Lampiran 10. Jadwal Latihan

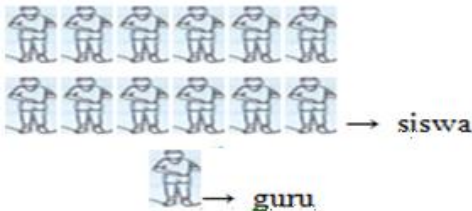

NO	HARI	TANGGAL	BULAN	KETERANGAN
1	Selasa	8	Maret	Pretest
2	Kamis	10	Maret	Treatment
3	Sabtu	12	Maret	Treatment
4	Senin	14	Maret	Treatment
5	Selasa	15	Maret	Treatment
6	Kamis	17	Maret	Treatment
7	sabtu	19	Maret	Treatment
8	Senin	21	Maret	Treatment
9	Selasa	22	Maret	Treatment
10	Kamis	24	Maret	Treatment
11	sabtu	26	Maret	Treatment
12	Senin	28	Maret	Treatment
13	Selasa	29	Maret	Treatment
14	Kamis	31	Maret	Treatment
15	sabtu	2	April	Treatment
16	senin	4	April	Posttest

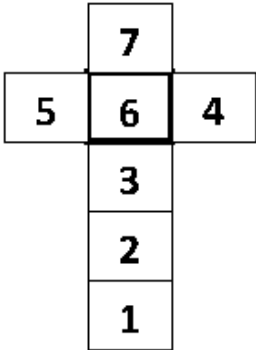
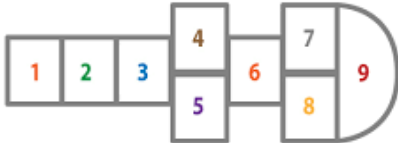
PROGRAM LATIHAN


Jumlah siswa : 20 siswa
 Peralatan : peluit, *stopwatch*, meteran, cangkul, garuk pasir
 Pertemuan : 1 (pretest)
 Tanggal pretest : selasa, 8 maret 2016
 Lama : 90 menit
 Waktu : 15.00 – 17.00 wib

No	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pengantar	5 menit		Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Statis ➤ Dinamis 	15 menit	 	Joging keliling lapangan sepakbola 1x •Stretching Statis •Stretching Dinamis
3	Pretest	Sampai - selesai		Petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh gaya jongkok : <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dipanggil satu persatu secara urut 2. Semua melakukan lompat jauh gaya jongkok, setelah semua petugas siap. 3. Masing – masing siswa diberi kesempatan 3 kali lompatan, dan hasil yang terbaik dipakai sebagai hasil tes.
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> -Pendinginan -Evaluasi dan berdoa 	5 menit	 	<i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi,motivasi,doa


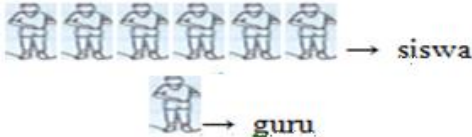

Jumlah siswa : 20 siswa
 Peralatan : peluit, *stopwatch*
 Pertemuan : 2, 3, 4, 5
 Tanggal : 10, 12, 14, 15 maret 2016
 Lama permainan : 90 menit
 Waktu : 15.00 – 17.00 wib

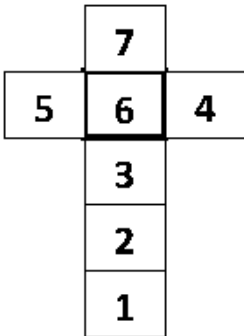

No	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pengantar	5 menit		Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Statis ➤ Dinamis 	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> •Joging keliling lapangan sepakbola 1x •Stretching Statis •Stretching Dinamis
3	Permainan : 60 menit a. Dingklik oglak aglik (dimainkan oleh 3 orang)	Dilakukan 2x1 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3 menit untuk permainan berikutnya.		Permainan dilakukan secara bertahap : <ul style="list-style-type: none"> • Semua pemain berdiri berhadapan dengan saling bergandengan. • Misalkan pemain tersebut adalah A, B, C. • B menerobos di bawah lengan A dan C, sehingga para pemain berdiri dengan saling bertolak belakang dan tangan tetap bergandengan. • Setiap pemain mengangkat salah satu kakinya ke arah dalam lingkaran. • Kemudian masing – masing kaki saling dikaitkan untuk membuat suatu posisi yang kokoh sehingga tidak akan mudah jatuh. • Tangan saling bergandengan dilepaskan, lalu kedua tangan tepuk tangan dan melakukan putaran ke kanan. • Jika siswa terjatuh supaya memulai

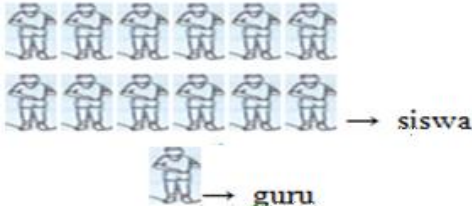
	b. Engklek / jemprek	Dilakukan 2x10 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3 menit untuk permainan berikutnya.		<p>permainan tersebut sampai waktu yang habis.</p> <p>Untuk dapat bermain, setiap anak harus berbekal <i>gacuk</i> yang biasanya berupa sebetuk pecahan genting, yang juga disebut kreweng, yang dalam permainan, kreweng ini ditempatkan di salah satu petak yang tergambar di tanah dengan cara dilempar, petak yang ada <i>gacuknya</i> tidak boleh diinjak / ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya dengan satu kaki mengelindungi petak – petak yang ada.</p> <p>Pemain yang telah menyelesaikan suatu putaran terlebih dahulu, berhak memilih sebuah petak dijadikan “sawah” mereka, yang artinya di petak tersebut pemain yang bersabgkutan dapat menginjak itu dengan kedua kaki, sementara pemain lain tidak boleh menginjak petak itu selama permainan. Peserta yang memiliki kotak paling banyak adalah yang akan memenangkan permainan itu.</p>
	c. Engklek / jemprek	Dilakukan 2x10 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3 menit untuk permainan penutup.	<p>Permainan Engklek</p> 	<p>Untuk dapat bermain, setiap anak harus berbekal <i>gacuk</i> yang biasanya berupa sebetuk pecahan genting, yang juga disebut kreweng, yang dalam permainan, kreweng ini ditempatkan di salah satu petak yang tergambar di tanah dengan cara dilempar, petak yang ada <i>gacuknya</i> tidak boleh diinjak / ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya dengan satu kaki mengelindungi petak – petak</p>

				<p>yang ada.</p> <p>Pemain yang telah menyelesaikan suatu putaran terlebih dahulu, berhak memilih sebuah petak dijadikan “sawah” mereka, yang artinya di petak tersebut pemain yang bersabgkutan dapat menginjak itu dengan kedua kaki, sementara pemain lain tidak boleh menginjak petak itu selama permainan. Peserta yang memiliki kotak paling banyak adalah yang akan memenangkan permainan itu.</p>
4	Penutup -Pendinginan -Evaluasi dan berdoa	10 menit		<i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi,motivasi,doa




Jumlah siswa : 20 siswa
 Peralatan : peluit, *stopwatch*
 Pertemuan : 6, 7, 8, 9
 Tanggal : 17, 19, 21, 22 maret 2016
 Lama permainan : 90 menit
 Waktu : 15.00 – 17.00 wib

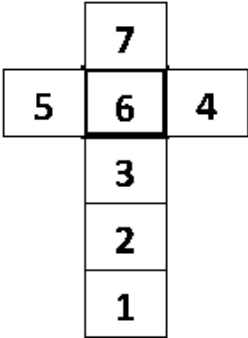
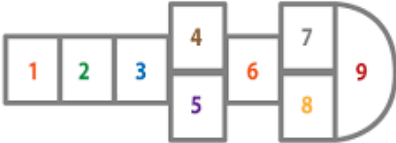
No	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pengantar	5 menit		Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan
2	Pemanasan ➤ Statis ➤ Dinamis	15 menit		Joging keliling lapangan sepakbola 1x •Stretching Statis •Stretching Dinamis
3	Permainan: 60 menit a. Dingklik oglak aglik (dilakukan bertiga)	Dilakukan 2x1 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3 menit untuk permainan berikutnya.		Permainan dilakukan secara bertahap : <ul style="list-style-type: none"> • Semua pemain berdiri berhadapan dengan saling bergandengan. • Misalkan pemain tersebut adalah A, B, C. • B menerobos di bawah lengan A dan C, sehingga para pemain berdiri dengan saling bertolak belakang dan tangan tetap bergandengan. • Setiap pemain mengangkat salah satu kakinya ke arah dalam lingkaran. • Kemudian masing – masing kaki saling dikaitkan untuk membuat suatu posisi yang kokoh sehingga tidak akan mudah jatuh. • Tangan saling bergandengan dilepaskan, lalu kedua tangan tepuk tangan dan melakukan putaran ke kanan. • Jika siswa terjatuh supaya memulai

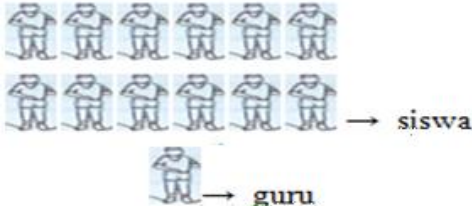
	b. Engklek / jemprek	Dilakukan 2x10 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3 menit untuk permainan berikutnya.		<p>permainan tersebut sampai waktu yang habis.</p> <p>Untuk dapat bermain, setiap anak harus berbekal <i>gacuk</i> yang biasanya berupa sebetuk pecahan genting, yang juga disebut kreweng, yang dalam permainan, kreweng ini ditempatkan di salah satu petak yang tergambar di tanah dengan cara dilempar, petak yang ada <i>gacuknya</i> tidak boleh diinjak / ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya dengan satu kaki mengelindungi petak – petak yang ada.</p> <p>Pemain yang telah menyelesaikan suatu putaran terlebih dahulu, berhak memilih sebuah petak dijadikan “sawah” mereka, yang artinya di petak tersebut pemain yang bersabgkutan dapat menginjak itu dengan kedua kaki, sementara pemain lain tidak boleh menginjak petak itu selama permainan. Peserta yang memiliki kotak paling banyak adalah yang akan memenangkan permainan itu.</p>
	c. Engklek / jemprek	Dilakukan 2x10 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3 menit untuk permainan penutup.	 <p>Permainan Engklek</p>	<p>Untuk dapat bermain, setiap anak harus berbekal <i>gacuk</i> yang biasanya berupa sebetuk pecahan genting, yang juga disebut kreweng, yang dalam permainan, kreweng ini ditempatkan di salah satu petak yang tergambar di tanah dengan cara dilempar, petak yang ada <i>gacuknya</i> tidak boleh diinjak / ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya</p>

				<p>dengan satu kaki mengelindungi petak – petak yang ada.</p> <p>Pemain yang telah menyelesaikan suatu putaran terlebih dahulu, berhak memilih sebuah petak dijadikan “sawah” mereka, yang artinya di petak tersebut pemain yang bersabgkutan dapat menginjak itu dengan kedua kaki, sementara pemain lain tidak boleh menginjak petak itu selama permainan. Peserta yang memiliki kotak paling banyak adalah yang akan memenangkan permainan itu.</p>
4	Penutup -Pendinginan -Evaluasi dan berdoa	5 menit		<i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi,motivasi,doa

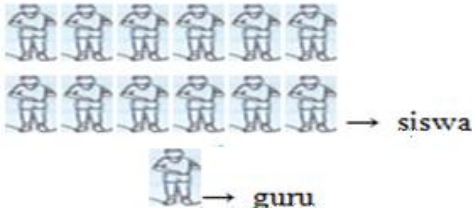

Jumlah siswa : 20 siswa
 Peralatan : peluit, *stopwatch*
 Pertemuan : 10, 11, 12,
 Tanggal : 24, 26, 28 maret 2016
 Lama permainan : 90 menit
 Waktu : 15.00 – 17.00 wib

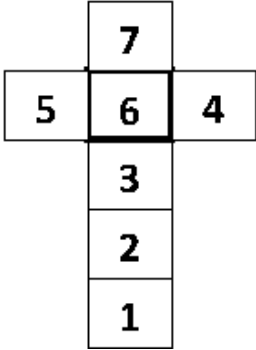
No	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pengantar	5 menit		Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan
2	Pemanasan ➤ Statis ➤ Dinamis	15 menit		Joging keliling lapangan sepakbola 1x •Stretching Statis •Stretching Dinamis
3	Permainan: 61 menit a. Dingklik oglak aglik (dilakukan berlima)	Dilakukan 2x1,5 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3 menit untuk permainan berikutnya.		Permainan dilakukan secara bertahap : <ul style="list-style-type: none"> • Semua pemain berdiri berhadapan dengan saling bergandengan. • Misalkan pemain tersebut adalah A, B, C, D, E • C, D, E menerobos di bawah lengan A dan B, sehingga para pemain berdiri dengan saling bertolak belakang dan tangan tetap bergandengan. • Setiap pemain mengangkat salah satu kakinya ke arah dalam lingkaran. • Kemudian masing – masing kaki saling dikaitkan untuk membuat suatu posisi yang kokoh sehingga tidak akan mudah jatuh. • Tangan saling bergandengan dilepaskan, lalu kedua tangan tepuk tangan dan melakukan putaran ke kanan.

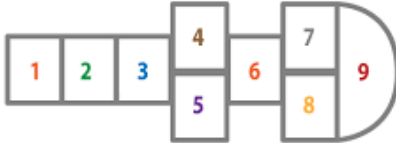
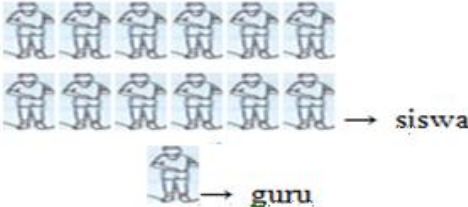
	b. Engklek / jemprek	Dilakukan 2x10 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3 menit untuk permainan berikutnya.		<ul style="list-style-type: none"> • Jika siswa terjatuh supaya memulai permainan tersebut sampai waktu yang habis. <p>Untuk dapat bermain, setiap anak harus berbekal <i>gacuk</i> yang biasanya berupa sebetuk pecahan genting, yang juga disebut kreweng, yang dalam permainan, kreweng ini ditempatkan di salah satu petak yang tergambar di tanah dengan cara dilempar, petak yang ada <i>gacuknya</i> tidak boleh diinjak / ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya dengan satu kaki mengelindungi petak – petak yang ada.</p> <p>Pemain yang telah menyelesaikan suatu putaran terlebih dahulu, berhak memilih sebuah petak dijadikan “sawah” mereka, yang artinya di petak tersebut pemain yang bersabgkutan dapat menginjak itu dengan kedua kaki, sementara pemain lain tidak boleh menginjak petak itu selama permainan. Peserta yang memiliki kotak paling banyak adalah yang akan memenangkan permainan itu.</p>
	c. Engklek / jemprek	Dilakukan 2x10 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3 menit untuk permainan penutup.	<p style="text-align: center;">Permainan Engklek</p> 	<p>Untuk dapat bermain, setiap anak harus berbekal <i>gacuk</i> yang biasanya berupa sebetuk pecahan genting, yang juga disebut kreweng, yang dalam permainan, kreweng ini ditempatkan di salah satu petak yang tergambar di tanah dengan cara dilempar, petak yang ada <i>gacuknya</i> tidak boleh diinjak / ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya</p>

				<p>dengan satu kaki mengelindungi petak – petak yang ada.</p> <p>Pemain yang telah menyelesaikan suatu putaran terlebih dahulu, berhak memilih sebuah petak dijadikan “sawah” mereka, yang artinya di petak tersebut pemain yang bersabgkutan dapat menginjak itu dengan kedua kaki, sementara pemain lain tidak boleh menginjak petak itu selama permainan. Peserta yang memiliki kotak paling banyak adalah yang akan memenangkan permainan itu.</p>
4	Penutup -Pendinginan -Evaluasi dan berdoa	9 menit		<i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi,motivasi,doa






Jumlah siswa : 20 siswa
Peralatan : peluit, *stopwatch*
Pertemuan : 13, 14, 15
Tanggal : 29, 31, 2 maret 2016
Lama permainan : 90 menit
Waktu : 15.00 – 17.00 wib

No	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pengantar	5 menit		Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Statis ➤ Dinamis 	15 menit		Joging keliling lapangan sepakbola 1x <ul style="list-style-type: none"> •Stretching Statis •Stretching Dinamis
3	Latihan inti : 62 menit a. Dingklik oglak aglik (dilakukan berlima)	Dilakukan 2x2 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3 menit untuk permainan berikutnya.		Permainan dilakukan secara bertahap : <ul style="list-style-type: none"> • Semua pemain berdiri berhadapan dengan saling bergandengan. • Misalkan pemain tersebut adalah A, B, C, D, E C, D, E menerobos di bawah lengan A dan B, sehingga para pemain berdiri dengan saling bertolak belakang dan tangan tetap bergandengan. • Setiap pemain mengangkat salah satu kakinya ke arah dalam lingkaran. • Kemudian masing – masing kaki saling dikaitkan untuk membuat suatu posisi yang kokoh sehingga tidak akan mudah jatuh.

	b. Engklek / jemprek	Dilakukan 2x10 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3 menit untuk permainan berikutnya.		<ul style="list-style-type: none"> • Tangan saling bergandengan dilepaskan, lalu kedua tangan tepuk tangan dan melakukan putaran ke kanan. • Jika siswa terjatuh supaya memulai permainan tersebut sampai waktu yang habis. <p>Untuk dapat bermain, setiap anak harus berbekal <i>gacuk</i> yang biasanya berupa sebetuk pecahan genting, yang juga disebut <i>kreweng</i>, yang dalam permainan, <i>kreweng</i> ini ditempatkan di salah satu petak yang tergambar ditanah gengan cara dilempar, petak yang ada <i>gacuknya</i> tidak boleh diinjak / ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya dengan satu kaki mengelindungi petak – petak yang ada.</p> <p>Pemain yang telah menyelesaikan suatu putaran terlebih dahulu, berhak memilih sebuah petak dijadikan “sawah” mereka, yang artinya di petak tersebut pemain yang bersabgkutan dapat menginjak itu dengan kedua kaki, sementara pemain lain tidak boleh menginjak petak itu selama permainan. Peserta yang memiliki kotak paling banyak adalah yang akan memenangkan permainan itu.</p> <p>Untuk dapat bermain, setiap anak harus berbekal <i>gacuk</i> yang biasanya berupa sebetuk pecahan genting, yang juga disebut <i>kreweng</i>, yang dalam permainan, <i>kreweng</i> ini ditempatkan di salah satu petak yang tergambar ditanah gengan cara</p>
	c. Engklek / jemprek	Dilakukan 2x10 menit, Istirahat 3 menit setelah tahap kedua, istirahat 3		

		menit untuk permainan penutup.	<p>Permainan Engklek</p> 	<p>dilempar, petak yang ada gacuknya tidak boleh diinjak / ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya dengan satu kaki mengelilingi petak – petak yang ada.</p> <p>Pemain yang telah menyelesaikan suatu putaran terlebih dahulu, berhak memilih sebuah petak dijadikan “sawah” mereka, yang artinya di petak tersebut pemain yang bersabgkutan dapat menginjak itu dengan kedua kaki, sementara pemain lain tidak boleh menginjak petak itu selama permainan. Peserta yang memiliki kotak paling banyak adalah yang akan memenangkan permainan itu.</p>
4	Penutup -Pendinginan -Evaluasi dan berdoa	8 menit		<i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi,motivasi,doa

Jumlah siswa : 20 siswa
 Peralatan : peluit, *stopwatch*, meteran, cangkul, garuk pasir
 Pertemuan : 16 (posttest)
 Tanggal posttest : selasa, 8 maret 2016
 Lama : 90 menit
 Waktu : 15.00 – 17.00 wib

No	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pengantar	5 menit		Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Statis ➤ Dinamis 	15 menit	 	Joging keliling lapangan sepakbola 1x •Stretching Statis •Stretching Dinamis
3	posttest	Sampai - selesai		Petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh gaya jongkok : <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dipanggil satu persatu secara urut 2. Semua melakukan lompat jauh gaya jongkok, setelah semua petugas siap. 3. Masing – masing siswa diberi kesempatan 3 kali lompatan, dan hasil yang terbaik dipakai sebagai hasil tes.
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> -Pendinginan -Evaluasi dan berdoa 	5 menit	 	<i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi,motivasi,doa

Lampiran 12. Dokumentasi



(Siswa Melakukan Pemanasan Jogging Keliling Lapangan)



(Siswa Melakukan Pemanasan Statis dan Dinamis)



(Siswa Putri Melakukan Pertast Lompat Jauh)



(Pelatih Atletik SMP Tanjungsari dan Siswa SMA Tanjungsari Melakukan Pengukuran Jauhnya Lompatan)



(Siswa Putra Melakukan Dingklik Oglak Aglik Bertiga)



(Siswa Putra dan Putri Melakukan Dingklik Oglak Aglik Bertiga)



(Siswa Putra Melakukan Engklek/Jemperek)



(Siswa Putri Melakukan Engklek/Jemperek)



(Siswa Putra dan Putri Melakukan Dingklik Oglak Aglik Berlima)



(Siswa Putri Melakukan Dingklik Oglak Aglik Berlima)



(Siswa Putra Melakukan Dingklik Oglak Aglik Berlima)



(Siswa Putra dan Putri Melakukan Engklek/Jemperek)



(Siswa Putri Melakukan Engklek/Jemperek)



(Siswa Melakukan Pemanasan Statis dan Dinamis)



(Siswa Putra Melakukan Posttest Lompat Jauh)



(Siswa Putri Melakukan Posttest Lompat Jauh)